

Dip mit Radieschen

Zutaten

für ca. 4 Portionen

- 200 g Radieschen
- 200 g Frischkäse (natur)
- Salz (nach Bedarf, zum Entschärfen und Würzen)
- Pfeffer (nach Geschmack)
- Optional: frische Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie)
- Baguette oder Brot zum Servieren



Und so geht's

- Radieschen waschen, putzen und grob reiben.
- Falls die Radieschen sehr scharf sind: Mit etwas Salz bestreuen, 5-10 Minuten ziehen lassen. Den entstandenen Sud anschließend abgießen.
- Radieschen zum Frischkäse geben und gut verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und optional frischen Kräutern abschmecken.
- Auf frischem Baguette oder Brot servieren.

Cremiger Auberginen Dip



Zutaten

für 4 Personen

- 2 Auberginen, mit einer Gabel eingestochen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 75 ml Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen, in Scheiben
- 6 Sardellenfilets (optional)
- 1 Bio-Zitrone (3 dünne Streifen Schale + 1,5 TL Saft)
- 75 g Joghurt (oder vegane Alternative)
- 2 TL Dijonsenf
- 25 g Parmesan (oder vegan: Hefeflocken), frisch gerieben
- Salz & Pfeffer

Und so geht's

- Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 40 Minuten garen.
- Frühlingszwiebeln hinzufügen und weitere 10 Minuten garen.
- Auberginen leicht abkühlen lassen, dann häuten und 20 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen.
- In einer Pfanne Olivenöl, Sardellen, Knoblauch und Zitronenschalenstreifen bei mittlerer Hitze 12 Minuten köcheln lassen, bis der Knoblauch weich, aber nicht gebräunt ist. Abkühlen lassen.
- Auberginen und Frühlingszwiebeln grob hacken, mit Joghurt, Senf, Parmesan, Zitronensaft, ½ TL Salz und reichlich Pfeffer im Mixer zerkleinern.
- Das Knoblauch-Sardellen-Zitronenöl mitsamt Zitronenschale hinzufügen und alles zu einer glatten Creme pürieren.

Brokkoli Fenchel Terrine

Zutaten

- 1 Kopf Broccoli
- 1 Knollenfenchel
- 1 Becher Mascarpone
- 1 pck Kochschinken
- Gewürze nach Wahl



Und so geht's

- Brokkoli in kleine Röschen teilen. Fenchel längs in schmale Schnitze schneiden, Fenchelgrün beiseitelegen.
- Brokkoli und Fenchel in einem Topf mit kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen.
- In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Brokkoli, Fenchel und den gewürfelten Kochschinken hineingeben und kurz anbraten.
- Mit Wasser ablöschen, Mascarpone einrühren und unter Rühren aufkochen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Auf Tellern anrichten und mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Scharfer Melonen-Gurken Salat



Zutaten

für 4 Personen

- 1/2 Honigmelone (ca. 1-2 kg)
- 1 Gurke
- 250 g Fetakäse (aus Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch)
- 3 EL Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Frische Minze oder Oregano/Majoran (nach Geschmack)

Und so geht's

- Honigmelone entkernen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Gurke ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- Beides in eine große Schüssel geben.
- Fetakäse darüber bröseln.
- Mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Nach Belieben gehackte Minze oder Oregano/Majoran hinzufügen.
- Alles vorsichtig vermengen und bis zum Servieren kaltstellen.

Karamalisierte Balsamico-Zwiebeln

Zutaten

- 4-5 rote Zwiebeln (ca. 500 g)
- 3 EL Rohrzucker
- 4-5 Zweige frischer Thymian (oder 1 TL getrockneter Thymian)
- 100 ml dunkler Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Gewürze nach Wahl (z. B. eine Prise Chili oder Muskat)



Und so geht's

- Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden.
- Rohrzucker in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
- Zwiebelringe hinzufügen und unter Rühren langsam karamellisieren, bis sie glasig sind und der Zucker vollständig geschmolzen ist.
- Thymianblättchen von den Zweigen zupfen, zu den Zwiebeln geben und kurz mitrühren.
- Mit Balsamico ablöschen, die Hitze etwas erhöhen und die Flüssigkeit einkochen lassen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist.
- Mit Salz, Pfeffer und ggf. weiteren Gewürzen abschmecken.
- Warm oder kalt servieren – passt zu Gegrilltem, Käseplatten oder einfach auf frischem Baguette.

Anleitung für einen Ölauszug



Zutaten

für ca. 250 ml

- 1-2 Handvoll Pflanzenmaterial nach Wahl (z. B. Blüten, Blätter, Kräuter)
- 200 - 250 ml Pflanzenöl nach Wahl (z. B. Jojobaöl, Arganöl, Mandelöl, Sonnenblumenöl)

Tipp: Falls du ein Duftöl herstellen möchtest, solltest du ein neutral riechendes Öl verwenden wie etwa Jojobaöl oder Mandelöl.

Anleitung

- Ernte: Das Pflanzenmaterial an einem sonnigen Tag ernten, nachdem der Morgentau abgetrocknet ist.
- Vortrocknen: Blüten oder Blätter locker auf einem sauberen Tuch ausbreiten und 24 Stunden lang trocknen lassen, damit überschüssige Feuchtigkeit entweicht.
- Vorbereiten: Ein sauberes, sterilisiertes und trockenes Schraubglas bereitstellen.
- Befüllen: Das Pflanzenmaterial grob zerkleinern, maximal zur Hälfte ins Glas füllen.
- Ölzugabe: Mit dem gewünschten Öl auffüllen, bis das Pflanzenmaterial vollständig bedeckt ist. Glas fest verschließen.
- Ausziehen lassen: Das Glas an einem dunklen, normal temperierten Ort aufbewahren und einmal täglich sanft schütteln.
- Abseihen: Nach mindestens 14 Tagen (gerne länger) das Öl durch ein feines Sieb in ein steriles, dunkles Gefäß abgießen.
- Lagerung: Kühl und dunkel lagern. Haltbarkeit richtet sich nach dem verwendeten Öl (in der Regel ca. 12 Monate).
- Tipp: Dieses Öl eignet sich je nach Pflanzenwahl z. B. für Hautpflege, Massagen oder als Basis für Salben.